MENUS EXPRESSLINE D'ETE

SAMEDI

PETIT-DÉJEUNER	COLLATION	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
Œufs Benedict		Carottes et céleri râpés	Nectarine	Salade aux germes de soja
		Wok de légumes sautés au pou...	Noisettes	Fruits de mer sautés et haric...
		Fruits de la passion		

PETIT DEJEUNER

Œufs Benedict

Ingrédients

- **Salade de fruits frais :** 1 petit bol
- **Vinaigre :** 2 cuillères à café
- **Estragon :** 10 feuilles
- **Moutarde :** 1 cuillère à café
- **Fromage blanc ou yaourt soja :** 2 cuillères à soupe
- **Pain complet :** 2 tranches
- **Bacon :** 2 tranches
- **Œufs :** 2

Préparation

- Battez le fromage blanc ou le yaourt au soja avec la moutarde et l'estragon pour constituer une sauce façon Béarnaise.
- Préparez les œufs pochés : faites bouillir de l'eau dans une petite casserole avec le vinaigre et un peu de sel. Casser un œuf dans une petite louche puis faites-le glisser dans l'eau bouillante. Répéter l'opération avec l'autre œuf. Quand le blanc est bien cuit, sortez les œufs et laissez-les égoutter.
- Faire légèrement toaster le pain complet.
- Faire dorer les tranches de bacon recto-verso dans une poêle antiadhésive.
- Sur chaque toast déposer une tranche de bacon, un œuf poché et recouvrir de sauce à l'estragon.
- Servez avec un bol de salade de fruits frais de saison.

En version "sans gluten et sans lait", remplacer le pain complet par du pain sans gluten ou par des galettes de maïs.

Temps de cuisson : 5 minutes

DEJEUNER

Carottes et céleri râpés

Ingrédients

- **Céleri-rave :** 100 grammes
- **Carottes :** 50 grammes
- **Huile d'olive :** 1 cuillère à café
- **Huile de colza :** 1 cuillère à café
- **Citron :** 1

Préparation

- Épluchez les carottes à l'aide d'un couteau économe.
- Épluchez le céleri rave. (Conservez le céleri non utilisé dans un film étirable)
- Râpez les légumes avec une grille à gros trous (grille à main ou robot ménager). Assaisonnez aussitôt avec le jus d'un demi-citron pour éviter le noircissement.
- Complétez l'assaisonnement avec le mélange d'huiles d'olive et de colza, sel, poivre.

Temps de préparation : 10 minutes

Wok de légumes sautés au poulet

Ingrédients

- **Pâtes chinoises de riz :** 60 grammes
- **Gingembre râpé ou en poudre :** 1 cuillère à café
- **Graines de sésame grillées :** 1 cuillère à café
- **Sauce soja :** 2 cuillères à café
- **Brocolis (frais ou surgelés) :** 50 grammes
- **Chou-fleur :** 50 grammes
- **Courgettes entières :** 50
- **Carottes :** 50 grammes
- **Oignon :** 1
- **Blanc de poulet :** 1 pièce d'environ 130 grammes
- **Huile d'olive :** 1 cuillère à café

Préparation

- Coupez la viande en petits bâtonnets et les faites-les mariner dans la sauce soja et les épices.
- Détaillez les carottes et les courgettes en petit bâtonnets, le chou-fleur et les brocolis en petits bouquets, les haricots verts en petits tronçons.
- Faites chauffer l'huile dans le wok. Faites sauter rapidement la viande puis retirez-la.
- Ajouter l'oignon en lamelles puis les légumes. Selon la quantité on peut les mettre tous ensemble ou par catégories. Faites sauter rapidement. Les légumes doivent absolument rester croquants.
- Ajouter la viande puis les épices et la sauce soja, éventuellement le sésame.
- Faites cuire vos pâtes chinoises de riz en suivant le mode d'emploi indiqué sur l'emballage.
- Disposez les pates au fond de l'assiette et recouvrez de la préparation légumes-poulet.

Temps de préparation : 5 minutes pour l'épluchage Temps de cuisson : 10 minutes

DINER

Salade aux germes de soja

Ingrédients

- **Graines de sésame grillées :** 1 cuillère à café
- **Sauce soja :** 1 cuillère à café
- **Huile de colza :** 2 cuillères à café
- **Germes de soja :** 150 grammes
- **Salade verte :** 50 grammes

Préparation

- Lavez et essorez la salade verte puis coupez-la en lamelles.
- Rincez rapidement les germes de soja.
- Assaisonnez avec l'huile de colza et la sauce soja.
- Vous pouvez ajouter des graines de sésame grillées.

Temps de préparation : 5 minutes

Fruits de mer sautés et haricots verts

Ingrédients

- **Haricots verts (frais ou surgelés) :** 200 grammes
- **Persil :** 1 cuillère à café
- **Huile d'olive :** 1 cuillère à café
- **Calamars :** 100 grammes
- **Crevettes entières :** 100 grammes
- **Moules bouchot :** 1 litre

Préparation

- Grattez les moules et passez les rapidement sous l'eau sans les laissez tremper.
- Dans une poêle antiadhésive faites rapidement sauter les queues de crevettes et les anneaux de calamars avec une cuillère d'huile d'olive.
- Ajouter les moules pour les faire ouvrir. Ajoutez le persil haché.
- Pendant ce temps, faites cuire les haricots verts à la vapeur pendant 20 minutes.
- Servir à l'assiette en disposant les fruits de mer sautés sur les haricots.
- Arrosez avec le jus rendu par les moules.

Temps de préparation : 10 minutes pour nettoyer les moules

Temps de cuisson : 15 minutes